

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2023

- Nombre del Colegio - C.E.I.P. CONCEPCIÓN DE ESTEVARENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1 Cazuela de fideos con verduras (eco.) Pastel de pollo y puerro (patata, huevo, tomate) con ensalada de tomate Yogur y pan (eco.)</p>	<p>2 Patatas asadas con guisante y huevo duro Salchichas de pollo al horno con tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>3 Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>6 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>7 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p>8 Espirales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>9 Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.)</p>	<p>10 Crema (eco.) de puerro y patata Estofado de cerdo con patata y tomate (cebolla, pimiento, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>13 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>14 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p>15 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>16 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Merluza con zanahoria y patata Yogur y pan (eco.)</p>	<p>17 Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Patatas machadas horneadas con huevo (ajo, perejil) con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>20 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>21 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Yogur y pan integral (eco.)</p>	<p>22 Crema de patata, garbanzos y espinacas (eco.) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>23 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>24 Cazuela de patata con puerros (tomate, cebolla) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)</p>
<p>27 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>28 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Patatas guisadas con mejillones y atún (tomate, cebolla, pimiento, mejillón, atún) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p>	<p>29 Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Filete de merluza en salsa verde con patata (patata, cebolla, guisante, espinaca) Yogur y pan (eco.)</p>	<p>30 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (patata, tomate, zanahoria, cebolla) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p>	<p>31 Fideos salteados con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Pavo horneado con patata y tomate (cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)</p>